மூலிகை டீ, காபி 32

ஹெல்த்தி சாய்ஸ்

Only for friends

நலம் தரும் மூலிகை டீ, காபி

Only for friends

கோடை, மழை, குளிர் என எந்தப் பருவமாக இருந்தாலும் சுடச்சுட தேநீர் அல்லது ஒரு கப் காபி அருந்தினால்தான் பலருக்குப் பொழுதே விடியும். விருந்தினர் வந்தால்கூட காபி கொடுத்து உபசரிப்பதுதான் நம் பண்பாடு. உண்மையில், டீ, காபி சாப்பிடும் பழக்கம் நமக்குக் கடந்த தலைமுறையில்தான் ஏற்பட்டது என்றால் நம்ப முடியுமா? வீட்டிலேயே எளியமுறையில் தயாரிக்கக்கூடிய ஆரோக்கியமான டீ, காபிகளைத் தயாரித்துக் காட்டியிருக்கிறார் சமையல் கலை நிபுணர் கிருஷ்ணகுமாரி ஜெயக்குமார். அதன் பலன்களைச் சொல்கிறார் சித்தமருத்துவர் ரமேஷ்.

ரமேஷ்
சித்த மருத்துவர்

கிருஷ்ணகுமாரி
சமையல்கலை நிபுணர்

Only for friends

டாக்டர் விகடன் 72 16.10.16 இதழுடன் இணைப்பு
Only for friends

துளசி டீ

தேவையானவை: துளசி இலைகள் - 10 - 20, ஏலக்காய் - 4, சுக்கு - அரை அங்குலத்துண்டு, தேன் - 2 டீஸ்பூன், பால் - கால் கப்.

செய்முறை: துளசி இலைகள், ஏலக்காய், சுக்கு ஆகியவற்றை நன்கு நசுக்கி, ஒரு டம்ளர் நீரில் சேர்த்துக் கொதிக்கவிட வேண்டும். அரை டம்ளராக வற்றியதும், வடிகட்டி விருப்பப்பட்டால் பால், தேன் கலந்து பருகலாம்.

பலன்கள்: துளசியில் வைட்டமின் ஏ, பீட்டாகரோட்டின், பொட்டாசியம், இரும்புச்சத்து, தாமிரம், மாங்கனீஸ், மக்னீஷியம் சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. நெஞ்சுச்சளி நீங்கும், கபத்தை அறுக்கும், தலைவலியைப் போக்கி உற்சாகத்தை அதிகரிக்கும்.

Only for friends

பெரிய நெல்லி டீ (முதல் வகை)

தேவையானவை: பெரிய நெல்லி - 3, மஞ்சள்பொடி - ஒரு சிட்டிகை, மிளகு - 5, தேன் - தேவைப்பட்டால் 1 டீஸ்பூன், எலுமிச்சைச்சாறு - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: நெல்லிக்காயை விதை நீக்கி, நன்கு தட்டிக்கொள்ள வேண்டும். மிளகைப் பொடிக்கவும். இரண்டு டம்ளர் நீரில் இவற்றுடன் மஞ்சளைச் சேர்த்துக் கொதிக்கவிட வேண்டும். ஒரு டம்ளராக வற்றியதும், எலுமிச்சைச்சாறு சேர்த்து, விருப்பப்பட்டால் தேன் சேர்த்துப் பருகவும்.

பலன்கள்: நெல்லியில் வைட்டமின்கள் ஏ மற்றும் சி நிறைவாக உள்ளன. இரும்புச்சத்து நிறைந்துள்ளதால் ரத்தசோகையைப் போக்கும். மஞ்சளில் ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட் நிறைந்துள்ளன. உட்புறப் புண்களைக் குணப்படுத்தும். சளி, இருமல் நீங்கும். தோல் நோய்கள் கட்டுப்படும்.

Only for friends

டாக்டர் விகடன்

Only for friends

Only for friends

பெரிய நெல்லி டீ (இரண்டாம் வகை)

தேவையானவை: பெரிய நெல்லி - 3, கொத்தமல்லித்தழை - கால் கப், மிளகு - 10, தேன் அல்லது பனங்கற்கண்டு - ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பெரிய நெல்லியின் விதைகளை நீக்கி, கொத்தமல்லி, மிளகைச் சேர்த்து அரைத்து இரண்டு டம்ளர் நீருடன் சேர்த்துக் கொதிக்கவிட வேண்டும். பிறகு வடிகட்டி, தேன் அல்லது பனங்கற்கண்டு சேர்த்துப் பருகலாம்.

பலன்கள்: நெல்லியுடன் கொத்தமல்லி சேர்வதால், வைட்டமின் ஏ, சி உடன் வைட்டமின் கே-வும் கிடைக்கிறது. கொத்தமல்லி செரிமானத்தை மேம்படுத்தும். சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்தும். பார்வைத்திறன் மேம்படும். ரத்தசோகையைப் போக்கும்.

Only for friends

முருங்கைப்பூ காபி

தேவையானவை: முருங்கைப்பூப் பொடி - ஒரு டீஸ்பூன், பால் - ஒரு டம்ளர், பனங்கற்கண்டுப் பொடி - ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை: முருங்கைப் பூவைச் சுத்தம்செய்து உலர்த்திப் பொடி செய்ய வேண்டும். காய்ச்சிய பாலில், இந்தப் பொடியும் பனங்கற்கண்டும் சேர்த்துக் கலக்கி அருந்தலாம்.

பலன்கள்: முருங்கையில் வைட்டமின் ஏ, பி6, பி9, கால்சியம், இரும்புச்சத்து நிறைந்துள்ளன. ரத்தசோகையைப் போக்கும், உடலுக்கு வலுவைத் தரும். எலும்புகளை வலுவாக்கும். உடல்வலியைப் போக்கும். ஆண்மையைப் பெருக்கும். நினைவாற்றலை மேம்படுத்தும்.

Only for friends

Only for friends

Only for friends

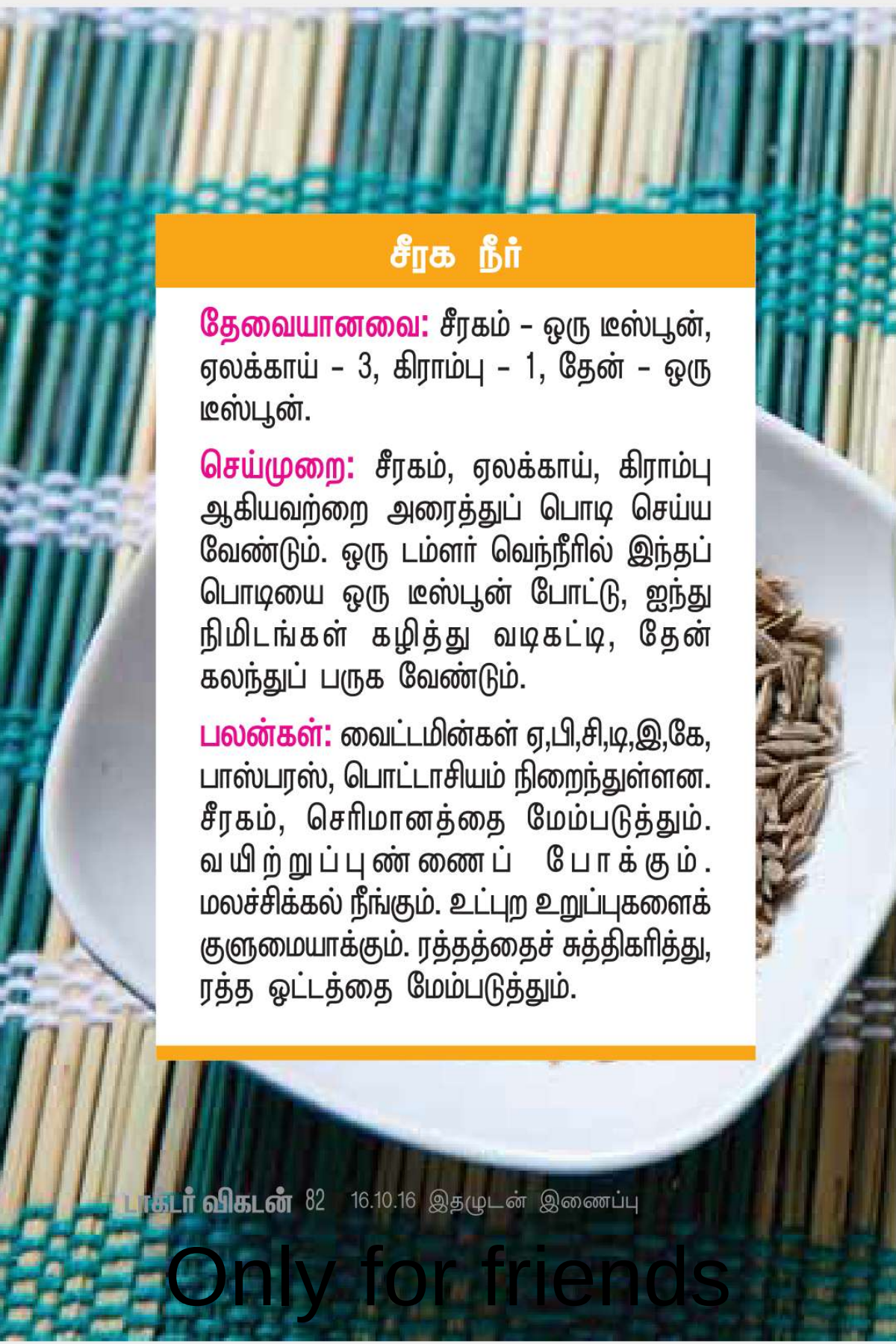
பேரீச்சம் விதை காபி

தேவையானவை: பேரீச்சை விதைப்பொடி - ஒரு டீஸ்பூன், பால் - ஒரு டம்ளர், பனங்கற்கண்டு - ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பேரீச்சை விதையை வறுத்துப் பொடி செய்யவும். ஒரு டம்ளர் நீரில் ஒரு டீஸ்பூன் பொடி சேர்த்துக் கொதிக்கவிட வேண்டும். பிறகு, வடிகட்டி பால், பனங்கற்கண்டு சேர்த்து, வாரம் ஒரு முறை பருகிவரலாம்.

பலன்கள்: பேரீச்சம் விதையில் தாமிரம், செலீனியம், இரும்புச்சத்து உள்ளிட்ட தாது உப்புக்கள் நிறைந்துள்ளன. ரத்தசோகையைப் போக்கும். ரத்த உற்பத்திக்கு, தாது உற்பத்திக்கு உதவும். சருமத்தைப் பாதுகாக்கும். நினைவாற்றலை மேம்படுத்தும்.

Only for friends



சீரக நீர்

தேவையானவை: சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், ஏலக்காய் - 3, கிராம்பு - 1, தேன் - ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை: சீரகம், ஏலக்காய், கிராம்பு ஆகியவற்றை அரைத்துப் பொடி செய்ய வேண்டும். ஒரு டம்ளர் வெந்நீரில் இந்தப் பொடியை ஒரு டீஸ்பூன் போட்டு, ஐந்து நிமிடங்கள் கழித்து வடிகட்டி, தேன் கலந்துப் பருக வேண்டும்.

பலன்கள்: வைட்டமின்கள் ஏ,பி,சி,டி,இ,கே, பாஸ்பரஸ், பொட்டாசியம் நிறைந்துள்ளன. சீரகம், செரிமானத்தை மேம்படுத்தும். வயிற்றுப்புண்ணைப் போக்கும். மலச்சிக்கல் நீங்கும். உட்புற உறுப்புகளைக் குளுமையாக்கும். ரத்தத்தைச் சுத்திகரித்து, ரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்தும்.

Only for friends

16.10.16 இதழுடன் இணைப்பு 83 டாக்டர் விகடன்

Only for friends

டாக்டர் விகடன்
16.10.16 இதழுடன் இணைப்பு
Only for friends

அருகம்புல் நீர்

தேவையானவை: அருகம்புல் - ஒரு கைப்பிடி.

செய்முறை: அருகம்புல்லைச் சுத்தம்செய்து, அரைத்துச் சாறு எடுக்கவும். சாற்றை, ஒரு டம்ளர் வெந்நீரில் கலந்து பருகலாம்.

பலன்கள்: அருகம்புல்லில் இரும்புச்சத்து, தாமிரம், சோடியம், ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட் நிறைந்துள்ளன. ரத்தத்தைச் சுத்திகரித்து தேவையற்ற கொழுப்புகளைக் கரைக்கும். மாதவிடாய் பிரச்னைகள் சீராகும். புற்றுநோயைத் தடுக்கும்.

Only for friends

இஞ்சி டீ

தேவையானவை: இஞ்சி - 2 அங்குலத் துண்டு, ஏலக்காய் - 2, பால் - கால் கப், பனஞ்சர்க்கரை - ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை: இஞ்சியைத் தோல் சீவிச் சுத்தம்செய்யவும். ஏலக்காயைத் தட்டி இரண்டையும் ஒரு டம்ளர் நீரில் போட்டுக்கொதிக்கவிட வேண்டும். பாதியாக வற்றியதும், வடிகட்டி, பால், பனஞ்சர்க்கரை சேர்த்துக் கலந்து அருந்தலாம். தினசரி காலையில் பருக ஏற்றது.

பலன்கள்: கால்சியம், பொட்டாசியம், வைட்டமின் சி, பீட்டாகரோட்டின், பாலிஃபினால்கள், ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட் நிறைந்துள்ளன. இஞ்சி செரிமானத்தை மேம்படுத்தும், நெஞ்சு எரிச்சல், வயிற்று உபாதைகளைப் போக்கும். புற்றுநோயைத் தடுக்கும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்.

Only for friends

16.10.16 இதழுடன் இணைப்பு 87 டாக்டர் விகடன்
Only for friends

Only for friends

சுக்கு காபி

தேவையானவை: சுக்கு - ஒரு அங்குலத்துண்டு, ஏலக்காய் - 2, பனஞ்சர்க்கரை - 2 டீஸ்பூன், பால் - அரை கப்.

செய்முறை: சுக்கு, ஏலக்காயைச் சேர்த்துப் பொடிக்க வேண்டும். இரண்டையும் ஒரு டம்ளர் நீரில் போட்டுக்கொதிக்கவிடவும். பாதியாகச் சுண்டியதும், வடிகட்டி, பால், பனஞ்சர்க்கரை சேர்த்துப் பருகலாம். இதை மாலையில் பருகிவரலாம்.

பலன்கள்: கால்சியம், பொட்டாசியம், வைட்டமின் சி, பீட்டாகரோட்டின், ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட் நிறைந்துள்ளன. செரிமானப் பிரச்னைகளைச் சீராக்கும். சளி, கபம் நீங்கும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்தும். ரத்தத்தைச் சுத்திகரிக்கும்.

Only for friends

கொத்தமல்லி டீ

தேவையானவை: கொத்தமல்லி விதை - 100 கிராம், ஏலக்காய் - 2, பனஞ்சர்க்கரை - 2 டீஸ்பூன், பால் - அரை டம்ளர்.

செய்முறை: தனியாவை வெறும் வாணலியில் வறுத்து, ஆறிய பின் பொடிக்க வேண்டும். ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் ஒரு டீஸ்பூன் தனியா பொடியைச் சேர்த்துக் கொதிக்கவிடவும். ஏலக்காய் தட்டிச் சேர்த்து, நன்கு கொதித்ததும் எடுத்து, பால், பனஞ்சர்க்கரை சேர்த்துப் பருகவும்.

பலன்கள்: மக்னீசியம், மாங்கனீஸ், இரும்புச்சத்து, வைட்டமின் சி, கே நிறைந்துள்ளன. ரத்தசோகையைக் கட்டுப்படுத்தும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்தும். செரிமானத்திறனைச் சீராக்கும். வயிற்றுப்புண்ணைப் போக்கும். சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்தும். பார்வைத்திறனை மேம்படுத்தும்.

Only for friends

Only for friends

Only for friends

செம்பருத்திப் பூ காபி

தேவையானவை: செம்பருத்திப் பூ - 1, ஏலக்காய், கிராம்பு - தலா 2, மிளகு - 5, பால் - அரை கப், பனங்கற்கண்டு - ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை: ஐந்து இதழ்கள் கொண்ட செம்பருத்திப் பூவை எடுத்து, காம்பு, மகரந்தத் தண்டை நீக்கிவிட்டு, ஒரு டம்ளர் நீரில் கொதிக்கவிட வேண்டும். இதனுடன், ஏலக்காய், கிராம்பு, மிளகைப் பொடித்து சேர்க்கவும். கொதித்ததும் வடிகட்டி, பால், பனங்கற்கண்டு சேர்த்துப் பருகவும்.

பலன்கள்: செம்பருத்தியில் மாலிக், சிட்ரிக், டார்டாரிக் அமிலங்கள் உள்ளன. இவை, ரத்தத்தைச் சுத்திகரிக்கும். ரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுக்குள் வைக்கும். செரிமானத்தை மேம்படுத்தும். தேவையற்ற கொழுப்பைக் கரைத்து இதயத்தைப் பலப்படுத்தும். சருமத்தைப் பாதுகாக்கும்.

Only for friends

தாமரைப்பூ காபி

தேவையானவை: வெண்தாமரை அல்லது செந்தாமரை - ஒன்று, மிளகு - 5, கிராம்பு, ஏலக்காய் - தலா 2, பால் - கால் டம்ளர், பனங்கற்கண்டு - ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை: இரண்டு டம்ளர் நீரில் காம்பு நீக்கிய தாமரைப் பூவைப் போட்டுக் கொதிக்கவிட வேண்டும். கொதி வரும்போது மிளகு, ஏலக்காய், கிராம்புப் பொடி சேர்க்கவும். முக்கால் டம்ளர் அளவு வந்ததும் வடிகட்டி, பால், பனங்கற்கண்டு சேர்த்துப் பருகவும்.

பலன்கள்: அமினோ அமிலங்கள், பாலிஃபினால், கிளைக்கோசைட்ஸ் உள்ளன. ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட் நிறைந்துள்ளன. புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கும். ரத்த அழுத்தம் கட்டுக்குள் வரும். மாதவிடாய்ப் பிரச்னைகள் சீராகும். கர்ப்பப்பையை வலுவாக்கும். பெண்களுக்கு மிகவும் ஏற்றது.

Only for friends

Only for friends

Only for friends

புதினா டீ

தேவையானவை: புதினா இலை - 5, தேயிலை - ஒரு டீஸ்பூன், தேன் அல்லது பனங்கற்கண்டு - ஒரு டீஸ்பூன், பால் - கால் டம்ளர் (விருப்பப்பட்டால்).

செய்முறை: ஒரு டம்ளர் நீரில் புதினா இலை, தேயிலைச் சேர்த்துக் கொதிக்கவிட வேண்டும். பாதியாகச் சுண்டியதும் வடிகட்டி, தேன் அல்லது பனங்கற்கண்டு சேர்த்துப் பருகவும். விருப்பப்பட்டால் பால் சேர்க்கலாம்.

பலன்கள்: புதினாவில் மென்தால் நிறைந்துள்ளது. இது சுவாசமண்டலப் பிரச்னைகளைச் சரிசெய்யும். வாய் துர்நாற்றத்தைப் போக்கும், இதில் உள்ள கால்சியம் பற்களை வலுவாக்கும். ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட் நிறைந்தது என்பதால் உட்புறப் புண்களைக் குணமாக்கும். செரிமானத்தை மேம்படுத்தும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும். புற்றுநோய் செல்களை அழிக்கும்.

Only for friends

இஞ்சி டீ (வேறொரு முறை)

தேவையானவை: இஞ்சி - ஒரு அங்குலத்துண்டு, கிரீன் டீ - ஒன்றரை டீஸ்பூன், தேன் அல்லது பனங்கற்கண்டு - சிறிதளவு, பால் - கால் டம்ளர்.

செய்முறை: இஞ்சியை நன்கு தட்டி, ஒரு டம்ளர் நீரில் சேர்த்துக் கொதிக்கவிட வேண்டும். கொதி வரும்போது தேயிலை சேர்க்கவும். சாறு இறங்கியதும், வடிகட்டி, பால், பனங்கற்கண்டு சேர்த்து அருந்தலாம்.

பலன்கள்: கால்சியம், பொட்டாசியம், வைட்டமின் சி, பீட்டாகரோட்டின், பாலிஃபினால்கள், ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட் நிறைந்துள்ளன. இஞ்சி செரிமானத்தை மேம்படுத்தும். நெஞ்சு எரிச்சல், அஜீரணக்கோளாறுகள், வயிற்று உபாதைகளைப் போக்கும். புற்றுநோயைத் தடுக்கும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும். கிரீன் டீ கொழுப்பைக் கரைத்து, இதயத்தை வலுவாக்கும்.

Only for friends

Only for friends

கிரீன் டீ - எலுமிச்சை சேர்த்தது

தேவையானவை: கிரீன் டீ - அரை டீஸ்பூன், தேன் - 2 டீஸ்பூன், எலுமிச்சைச் சாறு - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: இரண்டு டம்ளர் நீரில் அரை டீஸ்பூன் கிரீன் டீத் தூளைச் சேர்த்துக் கொதிக்கவிட வேண்டும். பாதியாகச் சுண்டியதும் இறக்கி வடிகட்டி, தேன், எலுமிச்சைச் சாற்றைச் சேர்த்துப் பருகலாம்.

பலன்கள்: வைட்டமின்கள் சி, இ, பாலிஃபினால்கள், ஃபிளேவனாய்ட்ஸ் நிறைந்துள்ளன. மூளை புத்துணர்ச்சி பெறும். தேவையற்ற கொழுப்பு கரையும். டைப் 2 சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்தும். அல்சைமர் எனும் மறதி நோயைக் கட்டுப்படுத்தும். நினைவுத்திறனை மேம்படுத்தும். இதயத்தை வலுவாக்கும்.

Only for friends

16.10.16 இதழுடன் இணைப்பு 101 டாக்டர் விகடன்

Only for friends

Only for friends

மசாலா டீ

தேவையானவை: தேயிலை, சர்க்கரை - தலா 2 டீஸ்பூன், கிராம்பு, ஏலக்காய் - தலா 2, பால் - அரை கப், பட்டை - சிறிய துண்டு.

செய்முறை: பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காயைச் சேர்த்துப் பொடிக்க வேண்டும். பாத்திரத்தில் ஒரு டம்ளர் நீரைக் கொதிக்கவிடவும். அதில் தேயிலை மற்றும் செய்துவைத்துள்ள பொடி கால் டீஸ்பூன் சேர்க்கவும். நீர் பாதியாகச் சுண்டியதும் இறக்கி வடிகட்டி, பால், சர்க்கரை சேர்த்து பருகலாம்.

பலன்கள்: வைட்டமின்கள் ஏ, பி, சி, இரும்புச்சத்து, கால்சியம், பொட்டாசியம், ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட் நிறைந்துள்ளன. செரிமானத்தை மேம்படுத்தும். புற்றுநோயைக் கட்டுப்படுத்தும். சர்க்கரை நோய் வராமல் தடுக்கும். லேசான தலைவலி மற்றும் உடல்வலிக்கு இதைப் பருக, உடனடி நிவாரணம் கிடைக்கும்.

Only for friends

சோம்பு டீ

தேவையானவை: சோம்பு - 2 டீஸ்பூன், ஏலக்காய் - 2, தேன் - ஒரு டீஸ்பூன் (விருப்பப்பட்டால்).

செய்முறை: சோம்பு, ஏலக்காயைப் பொடிக்க வேண்டும். இரண்டு டம்ளர் நீரில் இந்தப் பொடியைச் சேர்த்துக் கொதிக்கவிடவும். ஒரு டம்ளராக வற்றியதும் வடிகட்டி தேவை எனில், தேன் சேர்த்துப் பருகலாம்.

பலன்கள்: வைட்டமின்கள் ஏ, பி காம்ப்ளெக்ஸ், செலீனியம், துத்தநாகம், தாமிரம், கால்சியம் நிறைந்துள்ளன. மூட்டுவலியைக் குணமாக்கும். வயிற்றுவலியைப் போக்கும். தாய்ப்பாலைப் பெருக்கும். செரிமானத்தை மேம்படுத்தும். நரம்பு மண்டலப் பிரச்னைகள் தீரும்.

Only for friends

16.10.16 இதழுடன் இணைந்த 05 டாக்டர் விகடன்
Only for friends

Only for friends

பட்டை டீ

தேவையானவை: கிரீன் டீ - 2 டீஸ்பூன், பட்டைப்பொடி - கால் டீஸ்பூன், தேன் - ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை: கொதிக்கும் நீரில் கிரீன் டீ, பட்டைப் பொடி சேர்த்துக் கொதிக்கவிட வேண்டும். பின், வடிகட்டி தேன் சேர்த்து அருந்தவும். விருப்பப்பட்டால், பால் சேர்க்கலாம்.

பலன்கள்: மக்னீசியம், கால்சியம், இரும்புச்சத்து, ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட் நிறைந்துள்ளன. தேவையற்ற கொழுப்பைக் குறைத்து, உடல் எடையைக் குறைக்கும். நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை மேம்படுத்தும். புற்றுநோய் செல்களை அழிக்கும். இதய நோய்கள் வராமல் காக்கும்.

Only for friends

ஏலக்காய் டீ

தேவையானவை: கிரீன் டீ, நாட்டுச்சர்க்கரை - தலா 2 டீஸ்பூன், ஏலக்காய் - 2, பால் - ஒரு கப்.

செய்முறை: ஒரு கப் பாலுடன் அரை கப் நீர் சேர்த்துக் கொதிக்கவிட வேண்டும். அதில், தேயிலை, தட்டிய ஏலக்காய் சேர்க்கவும். டிகாக்ஷன் இறங்கியதும், வடிகட்டி நாட்டுச்சர்க்கரை சேர்த்துப் பருகலாம்.

பலன்கள்: பொட்டாசியம், கால்சியம், நியாசின், வைட்டமின் சி நிறைந்துள்ளன. உட்புறப் புண்களைக் குணமாக்கும். ஜீரணத்தை மேம்படுத்தும். சளி, இருமல் கட்டுப்படும். சிறுநீர் நன்கு பிரியும். ரத்தத்தைச் சுத்திகரிக்கும்.

Only for friends

Only for friends

Only for friends

ஆரஞ்சுத் தோல் டீ

தேவையானவை: ஆரஞ்சுத் தோல் பொடியாக நறுக்கியது - 2 டீஸ்பூன், ஏலக்காய் - 2, தேன் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: ஆரஞ்சுத் தோலின் வெள்ளைப் பகுதியை எடுத்துவிட்டு, பொடியாக நறுக்க வேண்டும். இரண்டு டம்ளர் நீரில் அதைப்போட்டுக் கொதிக்கவிட்டு, தட்டிய ஏலக்காய் சேர்க்க வேண்டும். பாதியாகச் சுண்டியதும் எடுத்து, வடிகட்டி தேன் சேர்த்துப் பருகலாம்.

பலன்கள்: வைட்டமின் சி, ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட், ஃபிளேவனாய்ட்ஸ் நிறைந்துள்ளன. சருமப் பிரச்னைகள் நீங்கும். சருமம் பளபளப்பு பெறும். முதுமையைத் தாமதப்படுத்தும். புற்றுநோயைத் தடுக்கும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்தும்.

Only for friends

ஆவாரம் பூ டீ

தேவையானவை: ஆவாரம் பூ, இலை, பட்டை, வேர், விதை ஐந்தும் சேர்த்துச் செய்த பொடி - 2 டீஸ்பூன் அல்லது காய்ந்த ஆவாரம் பூ - 10 - 15, ஏலக்காய் - 2, பட்டை - சிறிய துண்டு, தேன் - ஒரு டீஸ்பூன், பால் - கால் கப்.

செய்முறை: இரண்டு டம்ளர் நீரில் ஆவாரம் பூ பொடி, பட்டை, பொடித்த ஏலக்காய் சேர்த்துக் கொதிக்கவிட வேண்டும். பாதியாகச் சுண்டியதும் வடிகட்டி, தேன், பால் சேர்த்துப் பருகவும்.

பலன்கள்: ஆவாரம்பூவில் இன்சுலின் சுரப்பைத் தூண்டும் இன்சுலின் பூஸ்டர்கள் நிறைந்துள்ளன. சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு ஏற்றது. சிறுநீரக மண்டலத்தைச் சுத்தமாக்கும். செரிமானத்தை சீராக்கும். மலச்சிக்கல் தீரும். ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட் நிறைந்திருப்பதால், புற்றுநோயைக் கட்டுப்படுத்தும்.

Only for friends

Only for friends

ரோஸ்மேரி டீ

தேவையானவை: கிரீன் டீ - ஒரு டீஸ்பூன், ரோஸ்மேரித் தூள் - அரை டீஸ்பூன், தேன் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: ஒரு டம்ளர் கொதிக்கும் நீரில் கிரீன் டீ, ரோஸ்மேரித் தூள் சேர்த்துக் கொதிக்கவிட வேண்டும். கொதித்து சாறு இறங்கியதும் வடிகட்டி, தேன் சேர்த்துப் பருகலாம்.

பலன்கள்: வைட்டமின் பி6, கால்சியம், இரும்புச்சத்து, ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட் நிறைந்துள்ளன. நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை மேம்படுத்தும். ரத்தசோகையைக் கட்டுப்படுத்தும். நினைவாற்றலை மேம்படுத்தும். தசைவலி, தசைப்பிடிப்பு நீங்கும். சருமப் பிரச்னைகளில் இருந்து காக்கும்.

Only for friends

Only for friends

Only for friends

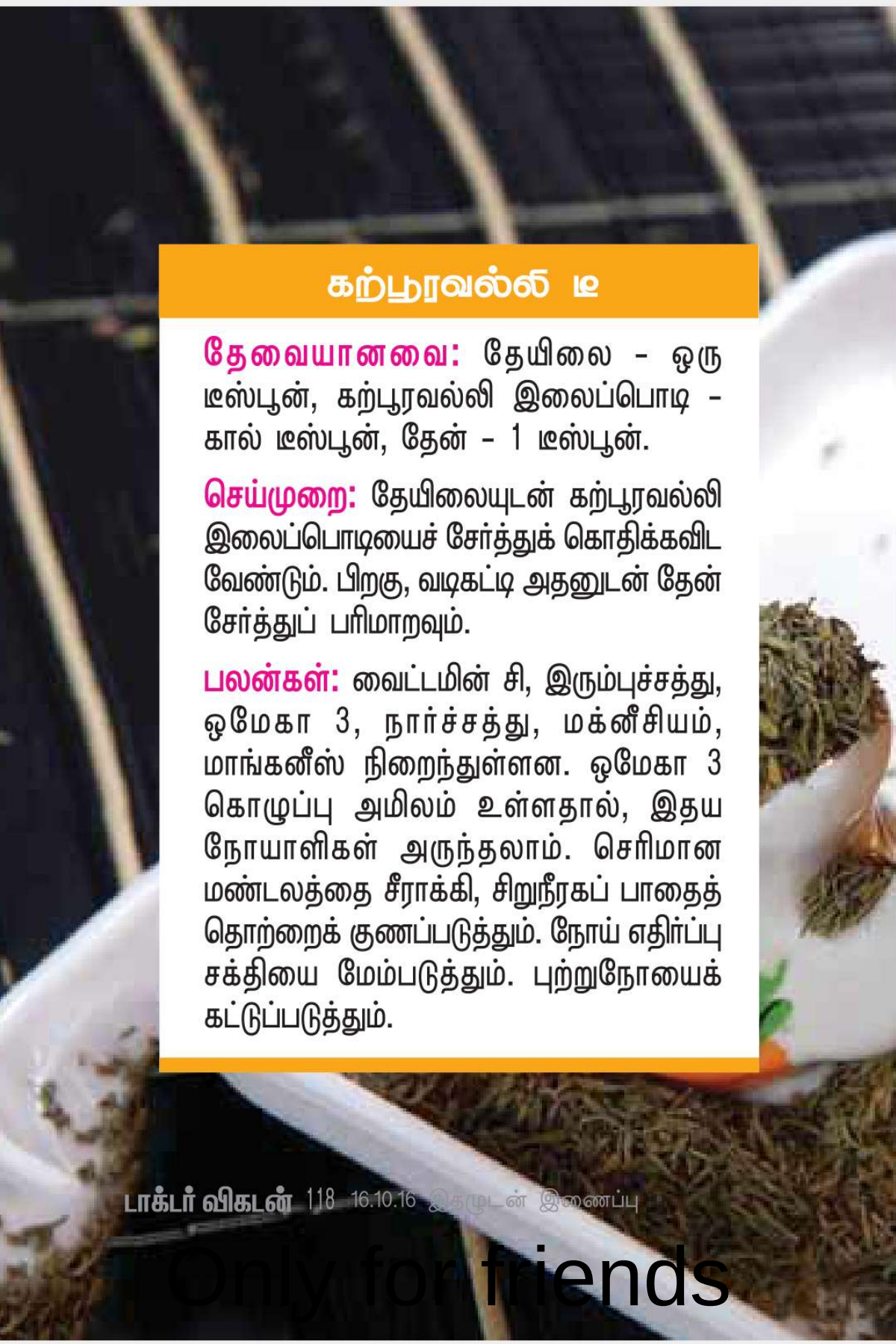
ஓம டீ

தேவையானவை: கிரீன் டீ - ஒரு டீஸ்பூன், ஓமம் - கால் டீஸ்பூன், பனங்கற்கண்டு - ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை: கிரீன் டீயுடன் ஓமத்தைச் சேர்த்துக் கொதிக்கவிட வேண்டும். சாறு இறங்கியதும் வடிகட்டி, தேன் அல்லது பனங்கற்கண்டு சேர்த்துப் பருகலாம்.

பலன்கள்: வைட்டமின்கள், ஏ, கே, இ, சி, ஃபோலிக் அமிலம், செலீனியம், ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட் நிறைந்துள்ளன. ஃபோலிக் அமிலம் உள்ளதால், கர்ப்பிணிகளுக்கு மிகவும் நல்லது. செரிமானத்தை மேம்படுத்தும். நுரையீரல் அழற்சியைப் போக்கும். சளி, இருமலைத் தடுக்கும். தொண்டைப் புண்ணைக் குணமாக்கும்.

Only for friends



கற்பூரவல்லி டீ

தேவையானவை: தேயிலை - ஒரு டீஸ்பூன், கற்பூரவல்லி இலைப்பொடி - கால் டீஸ்பூன், தேன் - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: தேயிலையுடன் கற்பூரவல்லி இலைப்பொடியைச் சேர்த்துக் கொதிக்கவிட வேண்டும். பிறகு, வடிகட்டி அதனுடன் தேன் சேர்த்துப் பரிமாறவும்.

பலன்கள்: வைட்டமின் சி, இரும்புச்சத்து, ஒமேகா 3, நார்ச்சத்து, மக்னீசியம், மாங்கனீஸ் நிறைந்துள்ளன. ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலம் உள்ளதால், இதய நோயாளிகள் அருந்தலாம். செரிமான மண்டலத்தை சீராக்கி, சிறுநீரகப் பாதைத் தொற்றைக் குணப்படுத்தும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்தும். புற்றுநோயைக் கட்டுப்படுத்தும்.

Only for friends

Only for friends

Only for friends

மல்லிகைப் பூ டீ

தேவையானவை: கிரீன் டீ, பனங்கற்கண்டு - தலா ஒரு டீஸ்பூன், மல்லிகைப் பூ - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: மல்லிகைப் பூவை இரண்டு மணி நேரம் நீரில் போட்டு மூடி எடுத்தால், மல்லிகைப்பூ வாசனையுடன் நீர் ரெடி. இதைக் கொதிக்கவைத்து, கிரீன் டீத்தூள் சேர்க்க வேண்டும். பிறகு, வடிகட்டி பனங்கற்கண்டு சேர்த்து அருந்தவும்.

பலன்கள்: சாலிசிலிக் அமிலம், அல்கலாய்டு நிறைந்துள்ளன. சிறந்த ஆன்டிசெப்டிக் மற்றும் ஆன்டிடிப்ரெஸன்டாகச் செயல்படும். மனஅழுத்தம் நீங்கும். ஆழ்ந்த தூக்கம் வரும். சிறுநீரக அழற்சியைத் தடுக்கும். மூளையைத் தூண்டி செரட்டோனின் உற்பத்தியைச் சீராக்கும். ஆண்மையைப் பெருக்கும்.

Only for friends

ஓமவல்லி டீ

தேவையானவை: ஓமவல்லி இலைகள் - 5, மிளகு - 5, கிரீன் டீ - ஒரு டீஸ்பூன், பனங்கற்கண்டு - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: கிரீன் டீயுடன் ஓமவல்லி இலைகள், மிளகு சேர்த்துக் கொதிக்கவிட வேண்டும். பிறகு, வடிகட்டி பனங்கற்கண்டு சேர்த்துப் பருகவும்.

பலன்கள்: ஓமவல்லியில் டெர்பினாய்ட்ஸ் (Terpenoids), தைமால் (Thymol) நிறைந்துள்ளன. சளி, மூலத்தை குணமாக்கும். செரிமான பிரச்னைகளைத் தடுக்கும். மலச்சிக்கலை நீக்கும். ஆஸ்துமாவை ஏற்படுத்தும் நுண்கிருமிகள் மீது செயல்பட்டு, நுரையீரலைக் காக்கும்.

Only for friends

Only for friends

Only for friends

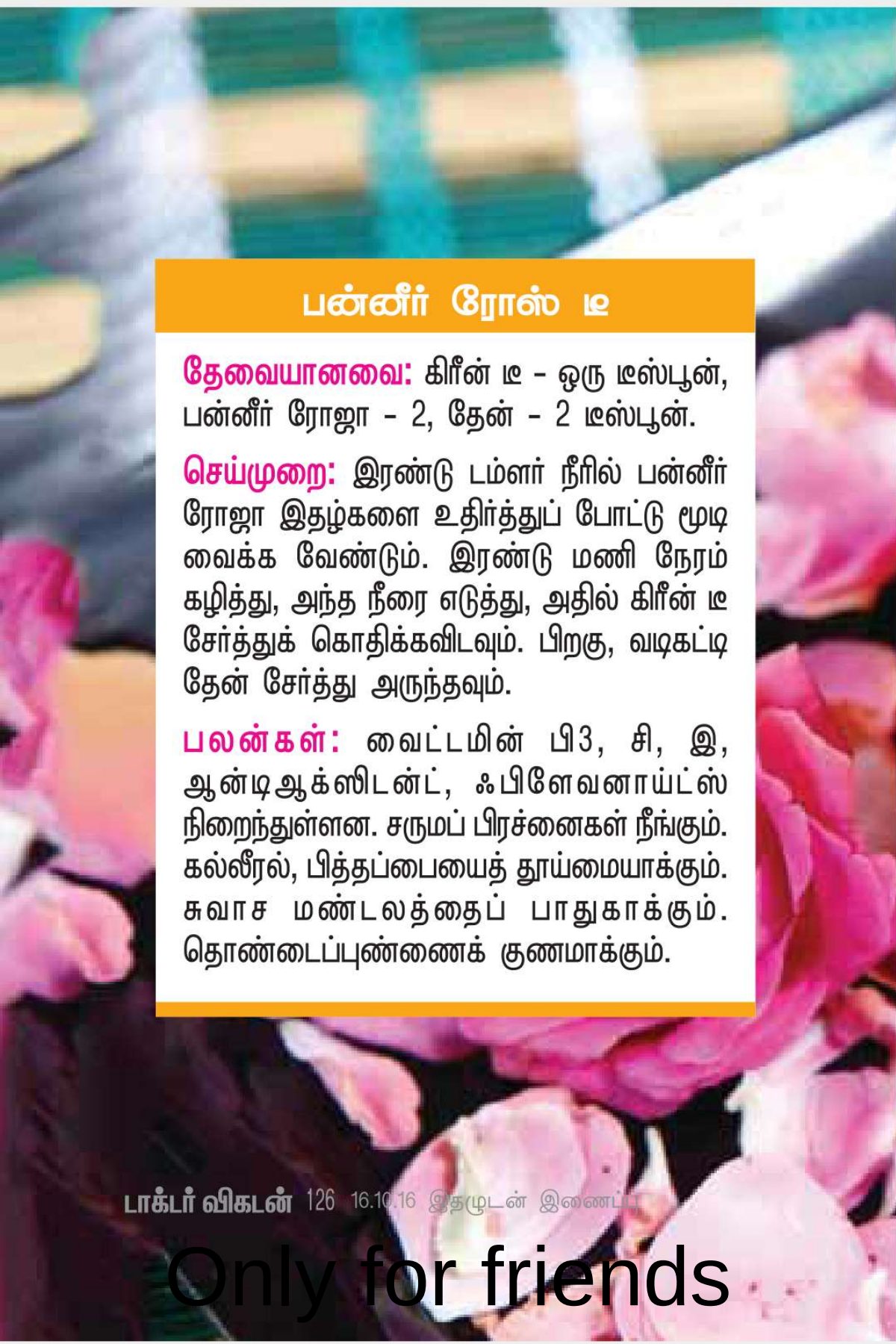
தூதுவளை டீ

தேவையானவை: தூதுவளைப் பூ, காய், இலை சேர்த்து உலர்த்திப் பொடிசெய்தது - 2 டீஸ்பூன், மிளகு - 5, பனங்கற்கண்டு - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: இரண்டு டம்ளர் நீரில் தூதுவளைப் பொடி சேர்த்துக் கொதிக்கவிட வேண்டும். இதனுடன், மிளகு சேர்த்து, மிதமான நெருப்பில் கொதிக்கவிடவும். பிறகு, வடிகட்டி தேன் அல்லது பனங்கற்கண்டு சேர்த்துக் கலக்கிப் பருகவும்.

பலன்கள்: கால்சியம், பாஸ்பரஸ், ஃபிளேவனாய்ட்ஸ் நிறைந்துள்ளன. நுண்கிருமிகளை அழிக்கும். சளி, இருமலைப் போக்கும். உடலை வலுவாக்கும். ஆண்மையைப் பெருக்கும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மேம்படும். நுரையீரலை வலுவாக்கும். ஆஸ்துமாவைக் கட்டுப்படுத்தும்.

Only for friends



பன்னீர் ரோஸ் டீ

தேவையானவை: கிரீன் டீ - ஒரு டீஸ்பூன், பன்னீர் ரோஜா - 2, தேன் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: இரண்டு டம்ளர் நீரில் பன்னீர் ரோஜா இதழ்களை உதிர்த்துப் போட்டு மூடி வைக்க வேண்டும். இரண்டு மணி நேரம் கழித்து, அந்த நீரை எடுத்து, அதில் கிரீன் டீ சேர்த்துக் கொதிக்கவிடவும். பிறகு, வடிகட்டி தேன் சேர்த்து அருந்தவும்.

பலன்கள்: வைட்டமின் பி3, சி, இ, ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட், ஃபிளேவனாய்ட்ஸ் நிறைந்துள்ளன. சருமப் பிரச்னைகள் நீங்கும். கல்லீரல், பித்தப்பையைத் தூய்மையாக்கும். சுவாச மண்டலத்தைப் பாதுகாக்கும். தொண்டைப்புண்ணைக் குணமாக்கும்.

Only for friends

Only for friends

டாக்டர் விகடன் 126 16.10.16 இதழுடன் இணைப்பு
Only for friends

வல்லாரை நீர்

தேவையானவை: வல்லாரை இலைகள் - 10, சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், தேன் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: இரண்டு டம்ளர் நீரில் வல்லாரை இலைகள், சீரகம் சேர்த்துக் கொதிக்கவிட வேண்டும். பாதியாக வற்றியதும், வடிகட்டி தேன் சேர்த்துப் பருகலாம்.

பலன்கள்: பொட்டாசியம், சோடியம், ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட் நிறைந்துள்ளன. ரத்தத்தை சுத்திகரிக்கும். மூளை செல்களைத் தூண்டி சுறுசுறுப்பாக்கும். நினைவாற்றலை அதிகரிக்கும். முடி கொட்டுவது கட்டுப்படும்.

Only for friends

கருப்பட்டி காபி

தேவையானவை: காபித்தூள் - 2 டீஸ்பூன், கருப்பட்டி - கால் கப்.

செய்முறை: கருப்பட்டியைக் கரைத்து வடிகட்டிக்கொள்ள வேண்டும். காபித்தூளைக் கொதிக்கும் நீரில் போட்டு, டிகாக்ஷன் இறங்கியபின் வடிகட்டி, கருப்பட்டி சேர்த்துச் சூடாகப் பருகவும்.

பலன்கள்: பொட்டாசியம், சோடியம், கால்சியம், துத்தநாகம், இரும்புச்சத்து நிறைந்துள்ளன. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்தும். உடலுக்கு வலுவூட்டும். எலும்புகள், பற்களுக்கு நல்லது.

Only for friends

Only for friends

டாக்டர்விகடன் 13 - 16.10.16 இதழுடன் இணைப
Only for friends

காஷ்மீரி காவா டீ

தேவையானவை: கிரீன் டீ - ஒரு டீஸ்பூன், ஏலக்காய் - 2, பட்டை - சிறிய துண்டு, பாதாம் பருப்பு பொடித்தது, குங்குமப்பூ - தலா ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு, சர்க்கரை - தேவையான அளவு.

செய்முறை: மூன்று கப் நீரைக் கொதிக்கவிட்டு, அதில், கிரீன் டீ, ஏலக்காய், பொடித்த பட்டை சேர்த்து, பாதியாகச் சுண்டியதும் குங்குமப்பூவைச் சேர்க்க வேண்டும். வடிகட்டிய பின் உப்பு சேர்த்துக் கலக்கி, சர்க்கரை சேர்த்துக் கலக்கவும். விருப்பப்பட்டால், இதில் வெண்ணெய் சேர்த்தும் பரிமாறலாம்.

பலன்கள்: வைட்டமின் பி2, ரிபோஃபிளேவின், கால்சியம், மக்னீசியம் நிறைந்துள்ளன. ரத்தஅழுத்தத்தைக் கட்டுக்குள் வைக்கும். செரிமானத்தை மேம்படுத்தும். ஒற்றைத் தலைவலியைப் போக்கும். சருமத்தைப் பாதுகாத்து, பொலிவான தோற்றத்தைத் தரும். உள் உறுப்புகளை ஆரோக்கியமாக்கும்.

Only for friends

Only for friends

ஹெர்பல் டீ

தேவையானவை: கிராம்பு, ஏலக்காய் - தலா 2, தனியா, மிளகு - தலா அரை டீஸ்பூன், சீரகம், சுக்குப்பொடி - தலா ஒரு டீஸ்பூன், கருப்பட்டி (அல்லது) வெல்லம் - 5 கிராம்.

செய்முறை: இரும்புச்சட்டியைச் சூடாக்கி, தனியா, மிளகு, சீரகம், கிராம்பு, ஏலம் என ஒவ்வொன்றாகப் போட்டு எடுத்து, இளம் சூட்டிலேயே மிக்ஸியில் போட்டு (தனியா இரண்டாக உடைந்தால் போதும்) அரைக்க வேண்டும்.

ஒரு டம்ளர் நீரைக் கொதிக்கவைத்து, கருப்பட்டியைத் தட்டிப் போட்டு, நன்கு கொதித்ததும் சுக்குப்பொடி, மூலிகைப்பொடி இரண்டையும் தலா அரை டீஸ்பூன் போட்டு தட்டுப் போட்டு மூடிவிட்டு, அடுப்பை அணைத்துவிடவும். ஐந்து நிமிடங்கள் கழித்து, வடிகட்டிச் சூடாக அருந்தலாம்.

பலன்கள்: தும்மல், இருமலைக் குறைக்கும். கபத்தைப் போக்கும். குளிர்காலத்தில் ஏற்படும் மந்தத் தன்மையைப் போக்கி, நன்கு பசியெடுக்கச் செய்யும்.

- இளங்கோ கிருஷ்ணன்

படங்கள்: எம்.உசேன்

Only for friends

DOCTOR VIKATAN Regd NO.TN/ARD/83/15-17. Licensed to Post without Prepayment WPP NO.TN/PMG/(CCR)/ WPP-260/2015-2017
Registered with the Registrar of Newspapers for India under No. TNTAM/2012/43361 Date of publishing 1st & 16th of every month

SUPPLEMENT TO DOCTOR VIKATAN 16-10-16

உடலையும் உள்ளத்தையும் நல்வழிப்படுத்தும் வழிகள், உணவுப்பழக்கங்கள், உடற்பயிற்சிகள், வாழ்வியல்முறைகளை அறியவும், மருத்துவ உலகின் ஆச்சர்யங்களை விரல்நுனியில் தெரிந்துகொள்ளவும் 'டாக்டர் விகடன்' சோஷியல் நெட்வொர்க்கிங் பக்கங்களில் இணைந்திடுங்கள்.

Only for friends